

Rishikesh-Reihe

Die Rishikesh-Reihe wurde vom indischen Meister Swami Sivananda, der in Rishikesh wohnte, entwickelt. Diese äußerst beliebte Übungsreihe bringt Energie, Gesundheit und Entspannung.

Die Rishikesh-Reihe besteht aus folgenden Übungen:

- Tiefenentspannung – Shavasana
- Atemübungen - Pranayama
- Sonnengruß – Surya Namaskar
- Kopfstand – Shirshasana
- Schulterstand – Sarvangasana
- Pflug – Halasana
- Fisch – Matsyasana
- Vorbeuge – Paschimotthasana
- Kobra – Bhujangasana
- Heuschrecke – Shalabhasana
- Bogen – Dhanurasana
- Drehsitz – Ardha Matsyendrasana
- Pfau - Mayurasana
- Stehende Vorbeuge – Pada Hastasana
- Dreieck – Trikonasana
- Tiefenentspannung – Shavasana

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31 – www.kraftrundenergie.com